

THỂHÌNHNAM.COM

NO PAIN NO GAIN

Thực hiện đúng kỹ thuật cho bài tậ Lunge

Tác giả *Quân Lương*

Barbell Lunge hay được gọi là vác thanh tạ xuống tấn tách . Đây là một động tác thể hình tập luyện cơ bản giúp người tập phát triển cơ đùi sau, bắp chân vô cùng hiệu quả. Việc gia tăng áp lực xuống phần thân dưới bằng việc vác thêm thanh tạ rất dễ gây ra những chấn thương ở vai và lưng.



Chính vì thế, Thể Hình Nam xin giới thiệu 3 bước cụ thể cho một động tác vác tạ- xuống tấn tách đúng kỹ thuật hoàn hảo.

Bước 1: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay cầm thanh tạ và từ từ đặt ra sau cổ.



Bước 2: Hạ trọng tâm xuống và bước 1 chân bất kỳ ra phía sau khoảng 40 cm và hạ sao đầu gối đầu gối tạo thành 1 góc 90 độ



Bước 3: Kéo chân lên và tiếp tục đưa chân còn lại ra sau, xuống tấn như trên.

Video hướng dẫn thực hiện

Theo Bodybuilding.com

Xem thêm:

- *5 bài tập thể hình tại nhà tốt cho cơ bắp chỉ với 1 chiếc ghế*
- *15 kiểu Deadlift đa dạng phát triển cơ mông và đùi sau cho dân thể hình*
- *39 động tác thể hình tập cơ mông săn chắc dành cho nam giới*

Thích thì "Like" / Hay thì "Share"

Có thể bạn thích



Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ v...



10 bài tập thể hình giúp đầu gối tă...



5 cách phục hồi chấn thương trong t...

Bài sau

5 động tác thể hình cùng Barbell cơ bản cho toàn thân



Bài trước

4 phút luyện tập mỗi ngày lấy lại vòng bụng săn chắc



1 nhận xét Google+

Thêm nhận xét

Nhận xét hàng đầu

Quân Lương qua Google+ 1 ngày trước - Được chia sẻ công khai

Thực hiện đúng kỹ thuật cho bài tập thể hình Barbell Lunge

Barbell Lunge hay được gọi là vác thanh tạ xuống tấn tách . Đây là một động tác thể hình tập luyện cơ bản giúp người tập phát triển cơ đùi sau, bắp chân vô cùng hiệu quả. Việc gia tăng áp lực xuống phần thân dưới bằng việc vác thêm thanh tạ rất dễ gây ra nh...

+1 · Trả lời

Bạn tìm gì hôm nay...

TRÒ CHƠI TẬP THỂ HÌNH



Trò chơi thể hình vui nhộn

Hãy cùng Thể Hình Nam rèn luyện cho anh chàng này nhé!...

XEM NHIỀU NHẤT



Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút

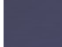


8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng



› thân trên của “ông hoàng body” Joe Manganiello











Lịch 1: Lịch tập tuần 6 buổi mẫu:

- Buổi 1: Lưng xô
- Buổi 2: Ngực full
- Buổi 3: Chân, Bụng
- Buổi 4: Tay
- Buổi 5: Vai, Bắp chuối
- Buổi 6: Ngực, Bụng, Căng tay
- Buổi 7: Nghỉ, với cách xếp lịch như trên, buổi nghỉ này bạn có thể chủ động xếp vào hôm nào cũng được.

www.thehinhnam.com

4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình



15 bài tập kết hợp cho lưng xô săn chắc





Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán



Bí quyết để có thể hình đẹp - Xả cơ và Siết cơ hiệu quả



14 Bài tập bụng buổi sáng cùng Niv Zinder



Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?



Video 16 bài tập thể hình giúp nam giới có khuôn ngực tuyệt đẹp

T H Ư   M Ụ C

BÀI TẬP BỤNG | BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI | BÀI TẬP CHÂN | BÀI TẬP CỔ | BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC | BÀI TẬP LƯNG | BÀI TẬP MÔNG ĐÙI | BÀI TẬP NGỰC | BÀI TẬP PLANK | BÀI TẬP SQUAT | BÀI TẬP TAY | BÀI TẬP TỔNG HỢP | BÀI TẬP VAI | DINH DƯỠNG THỂ HÌNH | ĐỘNG TÁC PLANK | ĐỘNG TÁC SQUAT | ĐỘNG TÁC YOGA | LỊCH TẬP THỂ HÌNH | NGHỈ NGƠI | NHẠC TẬP THỂ HÌNH | TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ | VIDEO THỂ HÌNH

K H Ỏ E Đ Ẹ P . V N

- Câu chuyện giảm cân của bà mẹ 3 năm 2 con Thùy Linh
  Câu chuyện giảm cân chắc hẳn là câu chuyện mà nhiều mẹ bỉm sữa quan tâm. Mẹ sau sinh...
- 7 Hoạt chất trị mụn hiệu quả cho từng loại da
  Da mụn luôn là nỗi lo của mọi cô gái, dù cho bạn thuộc loại da gì thì với...
- 10 bài tập cơ bụng 6 múi hiệu quả cho nam và nữ không dụng cụ gym
  Mùa hè đang gõ cửa và đã tới lúc bạn nam và nữ chuẩn bị ngay những chiếc quần...
- Cẩm nang 6 bước trang điểm cho làn da mụn bạn gái cần lưu ý ngay
  Làn da mụn khiến bạn thiếu tự tin đặc biệt trong những dịp quan trọng tụ họp bạn bè...
- 11 thực phẩm giúp bổ sung collagen cho làn da
  Khi ta còn trẻ, lượng collagen trong cơ thể rất nhiều, tuy nhiên càng lớn tuổi, khả năng tích...

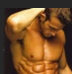
N H Ạ C   T Ậ P   T H Ể   H Ì N H



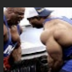
ÂM NHẠC - "MÓN ĂN" KHÔNG THỂ THIẾU CHO NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH

Google™ Tìm kiếm Tuỳ Chỉnh 

Bài ngẫu nhiên

 BÀI TẬP CƠ BỤNG 6 MÚI XOAY BỤNG
18.11.2015 - Comments Disabled

Bài tập cơ bụng 6 múi xoay bụng là động tác tiếp theo (thứ 7) nằm trong các bài tập cơ bụng 6 múi hiệu...

 BÀI TẬP LƯNG HIỆU QUẢ VỚI 45 PHÚT MỘT TUẦN
17.12.2015 - Comments Disabled

Thể Hình Nam phải nhấn mạnh rằng nếu các bạn trông chờ các bài tập hào nhoáng, đẹp mắt thì bạn sẽ thất vọng...

 SMITH MACHINE LUNGE - GÁNH TẠ ĐỔI CHÂN GIÚP TĂNG CƠ GIẢM MỠ MÔNG ĐÙI SĂN CHẮC
16.12.2015 - Comments Disabled

Lunge là 1 cách tập cutting săn chắc cơ mông đùi tốt nhất hiện nay, khi tập những bài tập lunge cơ thể chúng...

Bài mới

1  10 BÀI TẬP THỂ HÌNH GIÚP ĐẦU GỐI TĂNG SỨC MẠNH VÀ DẺO DAI

Đầu gối là khớp xương vô cùng quan trọng và nếu như bạn "bỏ rơi"...

2  5 CÁCH PHỤC HỒI CHẤN THƯƠNG TRONG TẬP LUYỆN THỂ HÌNH

Dùng đá chườm vết thương, chú tâm vào dinh dưỡng và khởi động kỹ hơn...

3  5 ĐỘNG TÁC THỂ HÌNH CÙNG BARBELL CƠ BẢN CHO TOÀN THÂN

Barbell là một trong những dụng cụ quá quen thuộc trong phòng tập...

Bài yêu thích


1RM (ONE REPETITION MAXIMUM) LÀ GÌ ? TẬP THỂ HÌNH CẦN BIẾT!

13.01.2016 - Comments Disabled

Nếu tập thể hình thì nhất định bạn đã nghe qua về One Repetition Maximum (mình sẽ viết gọn là 1RM nhé). Dịch...


THỂ HÌNH VÀ TÌNH DỤC - BẠN CÓ BIẾT ?

28.12.2015 - Comments Disabled

Lực sĩ Lý Đức cho biết, những người tập thể hình có thể bị mất luôn khả năng trong "chuyện ấy" nếu muốn...


4 ĐỘNG TÁC THỂ HÌNH TẬP CƠ TAY SAU SĂN CHẮC TẠI NHÀ

23.04.2016 - 0 Comments

Từ động tác hít đất cơ bản, giờ đây bạn có thể biến tấu nó trở thành những bài tập cơ tay sau rắn chắc ngay...

Chat với chúng tôi!